

*Долгарева Марія Георгіївна,
Матузна Наталія Анатоліївна
м. Харків, Україна*

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»*
**РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСТОСУВАННЯ ПРАКТИК
ЙОГИ**

В наш час до якості професійної підготовки студента пред'являються високі вимоги. Акцент в вихованні студентів робиться на саморозвиток, конкурентоспроможність особистості, готовності до лідерства і в цілому на успішному виконанні в майбутньому професійної діяльності. Спираючись на той факт, що чільною метою педагогічного процесу є розвиток особистості студента, формування в нього лідерських якостей, викладач вищої школи повинен всебічно підходити до організації навчально-виховного процесу, шукати нові шляхи вирішення поставлених завдань. Було висунуто гіпотезу про можливість ефективно впливати на розвиток лідерських якостей студентів, використовуючи засоби та методи фізичної культури, а саме практик йоги.

Метою роботи стало виявлення впливу застосування елементів йоги на заняттях фізичного виховання на розвиток лідерських якостей студентів.

Одними з головних завдань роботи стали підбір засобів йоги та розробка актуальних практик для використання їх на заняттях з фізичного виховання.

Йога – поняття, яке в широкому сенсі означає сукупність різних духовних, фізичних та психічних

практик, які націлені на управління психічними та фізіологічними функціями організму з метою постійного розвитку індивідуума.

Йога може змінювати не тільки наше тіло, але й життя через розуміння зв'язку фізичного, ментального та духовного. Невипадково йогу практикують багато успішних бізнесменів та топ-менеджерів найбільших корпорацій. Лідер повинен володіти певними характерологічними рисами. Одними з таких ознак, як відмічають вітчизняні та зарубіжні автори, можуть служити такі прояви: здатність долати перешкоди на шляху до мети, наполегливість, терпіння, готовність довго і добре виконувати одноманітну роботу, психічна стійкість, здатність пристосовуватись до нових умов і вимог, здатність тверезо оцінювати не тільки свої успіхи, але й невдачі, витривалість (здатність працювати навіть в умовах перевантажень), сприйнятливість до нового, схильність вирішувати нетрадиційні завдання оригінальними методами, стресостійкість, спроможність не втрачати самовладання, оптимістичність, відношення до труднощів як до неминучих і переборних перешкод, здатність змінювати стиль поведінки в залежності від умов. Також справжній лідер повинен раз і назавжди перемогти негативне мислення і навчитися управляти енергією в широкому сенсі її розуміння. Практики йоги, які включають в себе і фізичні вправи (так звані асани), і роботу з управління диханням, і різні медитативні психотехніки (наприклад, такі як йога-нідра) як раз і направлені на виявлення та розвиток перелічених вище ознак особистості, хоча це і не є основною метою занять йогою.

В ході роботи був розроблений комплекс заходів йоги, який складався з комплексу асан, дихальних вправ та медитативних практик. Цей комплекс було запропоновано використовувати на заняттях з фізичного виховання зі студентами загальних груп з метою розвитку їх лідерських якостей. Заняття за розробленою програмою проходили протягом 2018-2019 навчального року, в дослідженні приймали участь 48 студентів загальних груп 2-3 курсу навчання (незалежно від статі).

Для перевірки ефективності розробленого комплексу з розвитку лідерських якостей на початку та наприкінці експерименту була проведена діагностика лідерських здібностей студентів за методикою Є. Жарікова та Є. Крушельницького. Студентам було запропоновано відповісти на 50 запитань тесту, за результатами якого можна було набрати від 0 до 50 балів, що відповідало шкалі, за якою визначався рівень лідерських якостей (від слабо виражених якостей лідера до схильності до диктату). Після обробки та інтерпретації результатів тестування, а також порівняння їх початкових та кінцевих показників, було з'ясовано, що після практикування йоги на заняттях фізичного виховання, значне підвищення лідерського потенціалу було відмічено у 28 % респондентів, менш помітний прогрес відбувся у 35 % респондентів. Слід відмітити, що у деяких студентів, які на початку дослідження набрали більше 40 балів за тест (що відповідає схильності до диктату), відбулися зміни в бік пом'якшення їх поглядів, вони стали більш толерантними до оточуючих. У інших учасників дослідження зміни в результатах тесту були незначними, або взагалі відсутні.

Спираючись на результати дослідження, використання практик йоги в навчальному процесі з метою

розвитку лідерських якостей у студентської молоді можна визнати ефективним і рекомендувати включати розроблений комплекс заходів йоги в навчально-виховний процес на заняттях з фізичного виховання, а також для самостійних занять після обов'язкових консультацій викладача з виконання практик.

Список літератури.

1. Жариков Е., Крушельницкий Е. Диагностика лидерских способностей. / Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С. 316-320.

2. Пономарьов О.С. Професійна відповідальність у спортивній педагогіці: навч. посіб. / О. С. Пономарьов, Л. В. Зінченко. – Харків: НТУ «ХП». Видавець О. А. Мірошніченко, 2019. – 200 с.

3. Кричевский Р.Л. Психология лидерства. М.: Издательство «Статут», 2007. 541 с.